

Nouvelles technologies et vie chrétienne

© Copyright 2019

Bureau d'information Opus Dei

www.opusdei.org

Présentation	2
Nouvelles technologies et cohérence chrétienne.....	3
L'unité de vie dans le monde digital.....	3
Vivre les vertus et avoir un jugement sûr.....	4
Un nouveau domaine pour la formation.....	5
Cultiver l'intériorité à l'ère digitale	7
La vertu de tempérance, une alliée.....	7
La valeur de l'étude	9
Protéger les moments de silence	10
Du contact virtuel aux relations personnelles	12
L'identité dans les réseaux	12
Protéger les relations humaines.....	13
Parvenir à un dialogue authentique	14
Amitié et apostolat sur le réseau	14
Usage des nouvelles technologies	16
Vertus en jeu : l'importance du bon exemple	17
Quand ils sont très jeunes	18
Adolescents	18
Comment naviguer de manière sûre dans l'univers digital ?.....	21
Maîtrise de soi	21
La politesse et le monde digital.....	22
Dominer la curiosité	22
Aider à se concentrer	23
Les faux attraits de la vanité.....	24
La sociabilité	24
Force et liberté	25

Présentation

Aujourd'hui la vie quotidienne porte la marque des technologies de la communication, qui se sont rapidement propagées dans tous les milieux : le travail, les relations entre les personnes, le foyer familial, les loisirs, etc. Sans écarter un grand nombre d'effets positifs, ce phénomène oppose aussi des défis. C'est la raison pour laquelle il est opportun de réfléchir sur la manière selon laquelle nous sommes affectés par ces technologies au quotidien, comment ils modifient nos relations avec les autres et, évidemment, comment ils s'interposent dans notre relation personnelle avec Dieu.

Récemment le pape François a dit : « aujourd'hui, les moyens de communication les plus modernes, auxquels, surtout les jeunes, nous ne pouvons renoncer, peuvent faire obstacle autant qu'ils peuvent faciliter la communication dans la famille et entre les familles ». La nécessité s'impose, en conséquence, d'apprendre à utiliser les instruments de communication, pour qu'ils deviennent vraiment des moyens qui unissent les personnes et non des obstacles qui séparent et conduisent à l'isolement. Cette tâche ne peut être réduite à l'observation de règles, mais elle implique de développer des attitudes personnelles et des comportements positifs : il s'agit, en définitive, d'apprendre à vivre les vertus dans le monde digital virtuel.

Cet ebook se propose d'offrir quelques réflexions et des modes d'action. Les trois premiers articles dégagent quelques idées sur la manière d'évoluer dans l'univers internet et les deux suivants s'adressent davantage aux parents et aux éducateurs avec des suggestions pour la formation chrétienne et l'apprentissage des vertus.

Juan Carlos Vásconez – Rodolfo Valdés

Nouvelles technologies et cohérence chrétienne

Le souhait de cet article est de développer un style « vertueux » dans l'utilisation des nouvelles technologies, pour qu'elles soient des instruments utiles qui accompagnent le chrétien dans sa vie quotidienne.

La technologie est de plus en plus présente dans le quotidien d'une grande partie de l'humanité. L'accès facile aux téléphones portables et aux ordinateurs, tout comme la dimension globale et la présence capillaire de l'Internet, ont multiplié les moyens d'envoyer instantanément des mots et des images très loin et en quelques secondes. De nombreux bienfaits découlent de cette nouvelle culture de communication : les familles peuvent rester plus facilement en contact même si leurs membres se trouvent éloignés les uns des autres ; les étudiants et les chercheurs ont un accès facile et immédiat à des documents, aux sources et aux nouveautés scientifiques ; enfin, la nature interactive des nouveaux outils facilite des formes plus dynamiques d'apprentissage et de communication qui contribuent au progrès social¹.

C'est pourquoi l'on peut affirmer qu'en plus de l'environnement matériel de notre vie, il en existe désormais un environnement digital, qui ne peut plus être considéré simplement comme « un monde parallèle ou purement virtuel, mais fait partie de la réalité quotidienne de nombreuses personnes, en particulier des plus jeunes »².

L'unité de vie dans le monde digital

Les nouvelles technologies offrent de grandes possibilités. Elles élargissent nos connaissances sur différents sujets — nouvelles, méthodes de travail, possibilité de faire de bonnes affaires, etc. —, si bien que chacun se voit obligé de choisir parmi un bon nombre d'options. De plus, ces technologies contribuent à ce que l'information soit élaborée et actualisée rapidement, diffusée facilement à travers le monde et disponible partout, voire même sur le téléphone portable que nous avons dans le creux de la main. Pour un chrétien, toutes ces nouvelles possibilités s'insèrent dans un exercice positif de sa liberté qui se configure ainsi comme « une force de croissance et de maturation dans la vérité et la bonté »³. Cet exercice vertueux amène chacun à agir conformément à ce qu'il est, avec l'authenticité de celui qui n'a *qu'une seule vie, faite de chair et d'esprit et c'est cette vie-là qui doit être — corps et âme — sainte et pleine de Dieu*⁴.

L'appel à la sainteté donne un sens à toutes les actions des baptisés et les unifie. Saint Josémaria indique que *nous, les chrétiens, nous n'admettons pas de double vie, nous maintenons dans notre vie une unité simple et forte, dans laquelle se fondent et se mêlent toutes nos actions*⁵. Notre attitude dans le monde virtuel n'est pas différente de celle que nous

¹ Cf. Benoît XVI, Message pour la XLIII Journée mondiale des communications sociales. *Nouvelles technologies, nouvelles relations*, 24 mai 2009.

² Benoît XVI, Message pour la XLVII Journée mondiale des communications sociales. *Réseaux sociaux : portes de vérité et de foi ; nouveaux espaces pour l'évangélisation*, 24 janvier 2013.

³ *Catéchisme de l'Église Catholique*, n° 1731.

⁴ Saint Josémaria, *Entretiens*, n° 114.

⁵ Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n° 126.

avons dans le monde réel. L'unité de vie nous porte à nous présenter et à agir dans le monde digital d'une façon cohérente avec notre situation personnelle, en nous servant de toutes les possibilités pour mieux accomplir nos devoirs quotidiens à l'égard de notre famille, de l'entreprise et de la société.

C'est pourquoi chacun doit être capable de montrer sa propre identité, qui est une identité chrétienne, dans les milieux digitaux⁶. D'autre part, précisément parce que les nouvelles technologies permettent d'agir sous un certain anonymat, voire sous une fausse identité, le risque existe d'en faire un « refuge » qui empêche d'affronter la réalité concrète se trouvant devant nous. *Laissez donc les rêves, les faux idéalismes, les fantaisies, en un mot, ce que j'ai coutume d'appeler la mystique du si — ah ! si je ne m'étais pas marié, ah ! si je n'avais pas cette profession, ah ! si j'avais une meilleure santé, ah ! si j'étais jeune, ah ! si j'étais vieux ! — et, en revanche, tenez-vous-en à la réalité la plus matérielle et la plus immédiate, car c'est là que se trouve le Seigneur*⁷.

Le monde digital apparaît de nos jours comme une prolongation de la vie quotidienne et il semble logique qu'il soit aussi un lieu de recherche de la sainteté et un moyen d'apostolat, puisque nous avons une influence sur les autres par le truchement du réseau. Cela est spécialement important pour ceux qui, compte tenu de leur charge ou de leur position, ont un ascendant sur les autres : par exemple, les parents, les enseignants, les cadres, etc. Évoluer avec une authenticité chrétienne implique pour le chrétien d'agir *de telle manière que ceux qui le fréquentent perçoivent le bonus odor Christi (cf. 2 Co 2, 15), la bonne odeur du Christ*⁸ ; de telle sorte *qu'on puisse découvrir le visage du Maître à travers les actions du disciple*⁹, y compris dans l'environnement digital.

Vivre les vertus et avoir un jugement sûr

Bien évidemment, l'usage des nouvelles technologies dépend de la situation de chacun (âge, profession, milieu social), de ses possibilités et de ses connaissances. Tout le monde n'est pas appelé à s'en servir, mais ce n'est pas une raison pour les regarder avec méfiance. On pourrait comparer les capacités informatiques à la conduite d'une voiture : s'il n'est pas indispensable que tout le monde sache le faire, il est fort utile que certains en soient capables.

En ce sens, certaines habitudes et façons adéquates de se comporter se sont développées pour aider à *évoluer* dans le milieu digital. Concrètement, en divers endroits une législation sur l'usage des outils informatiques a été mise en place, compte tenu de leur répercussion sur le bien commun. En effet, ils contribuent au bien intégral de la personne s'ils facilitent le déploiement des vertus chrétiennes et le respect de la loi morale. Ainsi, progrès technique et formation éthique iront de pair, pour que **se fortifie en nous l'homme intérieur** (Ep 3,16), qui se caractérise par un usage responsable et libre de ces outils.

Pour gérer avec prudence les nouvelles technologies, outre un minimum de connaissances techniques, il est nécessaire de discerner leurs possibilités et les risques qu'elles comportent. Cela implique, par exemple, d'avoir présent à l'esprit que tout ce qui est fait sur le réseau (écrire un courrier électronique, passer un appel téléphonique, envoyer un SMS ou un post...)

⁶ Cf. Pape François, *Discours au Conseil pontifical pour les Communications sociales*, 21 septembre 2013, n° 2.

⁷ Saint Josémaria, *Entretiens*, n° 116.

⁸ Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n. 105.

⁹ Ibid.

n'est pas quelque chose d'absolument privé ; d'autres peuvent lire, copier ou modifier ces contenus, sans que nous ne découvriions jamais qui l'a fait ni quand.

En plus de cela, il faudra que l'utilisateur développe une attitude réflexive sur une utilisation efficace des nombreuses possibilités informatiques qui s'offrent à lui. Souvent, à l'impératif éthique « si tu dois le faire, tu le peux le faire », les intérêts commerciaux substituent le contraire : « Si tu peux le faire, tu dois le faire ». La prudence conduit à relativiser le sens de l'urgence avec lequel certaines nouvelles ou offres commerciales se proposent parfois à nous, et à prendre le temps nécessaire pour que les décisions prises dans le monde virtuel correspondent à des besoins réels. Au fond, il s'agit de favoriser la croissance dans l'être et non seulement dans l'avoir, puisque la mise en garde de Jésus-Christ s'applique aussi aux ressources informatiques : **Que sert donc à l'homme de gagner le monde entier, s'il se perd ou se ruine lui-même ?** (Lc 9, 25) En un certain sens, les nouvelles technologies offrent des *mondes* d'information, de nouvelles, de contacts et il revient à chacun de réfléchir, dans ses circonstances personnelles et de manière positive, sur la manière de se servir de ces ressources, sans perdre le contrôle de ses actions. Dans tous les cas, il faut rejeter l'idée « que la technique se suffit à elle-même, quand l'homme, en s'interrogeant uniquement sur le comment, omet de considérer tous les pourquoi qui le poussent à agir »¹⁰.

Cependant, il ne suffirait pas de suivre une liste de règles ou de critères, qui probablement serait dépassée au bout de peu de temps, dans un domaine qui connaît une évolution continue. De telles règles sont utiles, mais l'idéal est d'obtenir que l'usage des nouvelles technologies contribue au progrès intégral de la personne humaine. C'est pourquoi il est encore plus important — et bien plus attrayant — de concentrer ses efforts sur l'acquisition de bonnes habitudes : en définitive, des vertus. Celui qui s'est donné un style vertueux pour se servir des appareils électroniques et des réseaux, sait s'adapter facilement aux changements et discerner à la lumière de sa vocation chrétienne les avantages et les risques des découvertes informatiques. Citant des propos de saint Josémaria, nous pourrions dire que, ici aussi, l'idéal est de finir par avoir *l'âme et l'esprit justes*¹¹.

Un nouveau domaine pour la formation

D'ordinaire, personne n'apprend tout seul à conduire une voiture : il est nécessaire d'y consacrer un temps avec quelqu'un de la famille ou un instructeur, qui donne des conseils et signale les dangers de la route. Il arrive quelque chose de semblable dans l'usage des nouvelles technologies : nous sommes conscients qu'il est important d'être accompagné, spécialement si celui qui commence à s'en servir est un jeune. Il est souhaitable qu'il acquière une certaine autonomie — comme le conducteur qui devra se déplacer un jour tout seul dans sa voiture — ce qui requiert un authentique travail d'éducation : « Nous vivons dans une société de l'information qui nous sature sans discernement de données, toutes au même niveau, et qui finit par nous conduire à une terrible superficialité au moment d'aborder les questions morales. En conséquence, une éducation qui enseigne à penser de manière critique et qui offre un parcours de maturation dans les valeurs, est devenue nécessaire.¹² »

Il est donc logique que les différents centres éducatifs prêtent une attention de plus en plus grande à la formation et à l'usage vertueux des outils informatiques. Cette tâche ne se limite pas à atteindre le niveau d'une simple *alphabétisation technologique* ou à faire connaître les

¹⁰ Benoît XVI, Litt. enc. *Caritas in veritate*, 29 juin 2009, n° 70.

¹¹ Saint Josémaria, *Chemin*, Prologue de l'auteur.

¹² Pape François, Exhort. apost. *Evangelii gaudium*, 24 novembre 2013, n° 64.

dernières avancées, mais elle visera à ce que les jeunes développent ces habitus moraux pour se servir à bon escient de ces outils, en profitant bien de leur temps.

La formation ne finit pas avec la jeunesse : à tout âge, il sera normal de s'appuyer sur le conseil de ceux qui ont plus d'expérience, parmi les proches parents et les amis. Après tout, il s'agit d'un prolongement de la vie quotidienne que nous partageons avec les autres. Par exemple, beaucoup trouvent dans la direction spirituelle personnelle une bonne occasion d'étudier les meilleurs moments pour se connecter à l'Internet ou aux réseaux sociaux, de trouver le bon angle d'attaque pour résoudre d'éventuels problèmes ou malentendus dans l'usage de ces outils et d'examiner quelles initiatives apostoliques pourraient être envisagées dans ce domaine.

Dans les prochains éditoriaux, nous aborderons en profondeur la question d'un usage vertueux des nouvelles technologies, les habitus et les attitudes qui, compte tenu du caractère de ces outils, sont spécialement opportuns : tempérance, étude, recueillement. En outre, étant donné qu'un bon nombre de relations personnelles passent habituellement de nos jours par le monde digital, nous prêterons aussi attention aux vertus les plus en rapport avec la sociabilité, qui permettent d'atteindre le but que saint Pierre signale aux chrétiens **d'être toujours prêts à la défense contre quiconque vous demande raison de l'espérance qui est en vous (1 P 3, 15).**

Cultiver l'intériorité à l'ère digitale

"Veux-tu vraiment être saint ? — Remplis le petit devoir de chaque instant : fais ce que tu dois et sois à ce que tu fais" : ce conseil de Saint Josémaria peut nous aider à optimiser notre utilisation des multiples sources d'information et de communication à notre disposition.

Les nouvelles technologies ont développé le volume d'informations que nous recevons à chaque instant. C'est pourquoi nous ne sommes plus étonnés de recevoir en temps réel des nouvelles venant des endroits les plus éloignés. Il est de plus en plus facile de se tenir au courant de l'actualité et de posséder des données sur tout ce qui arrive. Dès lors, de nouveaux défis se présentent peut-être, et en particulier celui-ci : comment gérer les ressources informatiques ?

L'accroissement des informations disponibles impose à chacun de nous le besoin de cultiver une attitude réflexive, c'est-à-dire d'être capable de faire le tri entre les données qui ont un intérêt et celles qui n'en ont pas. C'est parfois compliqué, car « la vitesse de l'information dépasse notre capacité de réflexion et de jugement et ne permet pas une expression de soi mesurée et correcte »¹³. Si nous ajoutons à cela le fait que les technologies de la communication nous offrent une grande quantité de stimulants qui réclament notre attention (textes, images, musique), il est évident que le risque existe de s'habituer à y répondre sur le champ, sans tenir compte de l'activité qui nous occupait à l'instant précis.

Le silence fait parti du processus de la communication, en ouvrant des espaces de réflexion qui permettent d'assimiler ce que nous recevons et de donner la réponse adéquate à notre interlocuteur. « Dans le silence nous écoutons et nous nous connaissons mieux nous-mêmes ; dans le silence, la pensée naît et s'approfondit, nous comprenons avec une plus grande clarté ce que nous voulons dire ou ce que nous attendons de l'autre, nous choisissons comment nous exprimer¹⁴. »

Dans la vie chrétienne, le silence joue un rôle très important, car il est nécessaire de cultiver une intériorité qui nous permet d'entendre la voix de l'Esprit Saint et de seconder ses motions. Saint Josémaria rattachait au silence la fécondité et l'efficacité¹⁵ et le pape François a demandé des prières « pour que les hommes de notre temps, souvent submergés par le bruit, redécouvrent la valeur du silence et sachent écouter la voix de Dieu et de leurs frères »¹⁶. Comment parvenir à cette intériorité dans une société marquée par les nouvelles technologies ?

La vertu de tempérance, une alliée

Saint Josémaria rappelle une expérience avec laquelle il est facile de s'identifier : « *C'est aux moments les moins opportuns que les affaires bouillonnent dans ma tête...* », me dis-tu.

¹³ Pape François, *Message pour la Journée mondiale des communications sociales*, 24 janvier 2014.

¹⁴ Benoît XVI, *Message pour la Journée mondiale des communications sociales*, 24 janvier 2012.

¹⁵ Cf. *Sillon*, n^{os} 300 et 530.

¹⁶ Pape François, Intentions de prière pour le mois de septembre 2013.

*C'est pour cela que je t'ai recommandé d'essayer d'obtenir des moments de silence intérieur,... et la maîtrise de tes sens externes et internes*¹⁷. Pour parvenir à un recueillement nous permettant d'investir nos puissances dans la tâche à réaliser et pouvoir ainsi la sanctifier, nous devons nous exercer à la discipline des sens. Cela s'applique spécialement à l'usage des ressources informatiques qui, comme tous les biens matériels, doivent être utilisées avec modération.

La vertu de tempérance est une alliée pour garder notre liberté intérieure lorsque nous évoluons dans les milieux digitaux. **La tempérance est maîtrise de soi**¹⁸, car elle ordonne au bien nos inclinations à l'heure d'utiliser les outils disponibles. Elle conduit à agir de telle manière que les choses soient droitement utilisées, selon leur juste valeur, en accord avec notre dignité d'enfants de Dieu.

Si nous voulons voir juste dans le choix d'un appareil électronique, d'un service déterminé ou même d'une offre informatique gratuite, il est logique de nous interroger sur son attrait ou son utilité, mais aussi de nous demander si ce choix correspond à un style tempéré de vie : est-ce que cela me permettra de mieux profiter de mon temps ou de trouver des distractions convenables ? Ces nouvelles fonctionnalités justifient-elles un nouvel achat ou bien est-ce que je ne pourrais pas prolonger l'usage de mon outil actuel ?

L'idéal de la sainteté implique d'aller au-delà de ce qui est simplement licite — *si on peut le faire...* — pour se demander : *Est-ce que cela m'approche davantage de Dieu ?* La réponse de saint Paul aux Corinthiens est très éclairante : « **Tout m'est permis** » ; **mais tout n'est pas profitable**. « **Tout m'est permis** » ; **mais je ne me laisserai, moi, dominer par rien** (1 Co 6, 12). Cette affirmation de maîtrise de soi de la part de l'Apôtre trouve une nouvelle actualité à l'heure d'examiner certains produits ou services informatiques qui, parce qu'ils apportent un *bien-être* immédiat ou relativement rapide, stimulent la répétition. Savoir mettre des limites à leur usage évite des phénomènes tels que l'anxiété ou, dans des cas extrêmes, une sorte de dépendance. Dans ce domaine, ce bref conseil peut nous être utile : **Habitue-toi à dire non**¹⁹. Nous y trouvons un appel à lutter avec un sens positif, comme saint Josémaria lui-même l'expliquait : **Car de cette victoire interne jaillit la paix pour notre cœur, et la paix que nous apportons à notre foyer — chacun au sien — et la paix que nous apportons à la société et au monde entier**²⁰.

C'est pourquoi c'est à chacun, conseillé par d'autres personnes, de trouver sa mesure dans ce domaine. Il est toujours possible de se demander si cet usage est tempéré. Les messages, par exemple, peuvent être utiles pour montrer à un ami que nous lui sommes proches, mais s'ils sont à ce point nombreux qu'ils entraînent des interruptions continues dans le travail ou dans l'étude, nous serions probablement en train de tomber dans la banalité et la perte de temps. Dans ce cas, la maîtrise de soi nous aidera à vaincre l'impatience et à reporter la réponse à plus tard, de sorte que nous puissions nous investir dans une activité qui exige la concentration, ou simplement prêter attention à la personne avec laquelle nous nous entretenons.

Certaines attitudes aident à vivre la tempérance dans ce domaine. Par exemple, prévoir la connexion aux serveurs à une heure déterminée, établir un rythme quotidien pour consulter un réseau social ou pour relever le courrier électronique, se déconnecter pendant la nuit, éviter leur usage pendant les repas ou dans les moments d'un plus grand recueillement,

¹⁷ *Sillon*, n° 670.

¹⁸ *Amis de Dieu*, n° 84.

¹⁹ *Chemin*, n° 5.

²⁰ Saint Josémaria, notes prises lors d'une réunion de famille, 28 octobre 1972.

comme un jour de récollection spirituelle. L'internet peut être consulté aux moments et dans les lieux appropriés, pour éviter de se trouver en situation de naviguer sur la toile sans but précis, courant le risque de tomber sur des contenus qui contredisent le sens chrétien de la vie, ou tout au moins de perdre son temps avec des trivialités.

La conviction que nos aspirations les plus hautes se situent bien au-delà des satisfactions rapides qu'un *click* peut nous procurer, donne un sens à l'effort pour vivre la tempérance. À travers cette vertu, nous forçons une personnalité solide et la vie retrouve alors les nuances que l'intempérance estompait ; nous sommes en mesure de nous préoccuper des autres, de partager ce qui nous appartient avec tout le monde, de nous consacrer à de grandes tâches²¹.

La valeur de l'étude

L'habitus de l'étude, qui ordonne notre désir de savoir vers des objectifs élevés, est souvent mis en rapport avec la tempérance. Saint Thomas caractérise la vertu de *studiositas* comme « une certaine ardeur d'intention visant à acquérir la science »²² qui comporte l'effort pour surmonter la commodité et la paresse. Plus l'esprit adhère intensément à un concept après l'avoir connu, plus grandit son désir d'apprendre et de savoir régulièrement.

Le désir de savoir nous enrichit s'il est mis au service des autres et s'il contribue à susciter un amour droit du monde, qui nous pousse à suivre l'évolution des réalités culturelles et sociales dans lesquelles nous évoluons et que nous voudrions conduire à Dieu. Néanmoins, cela ne veut pas dire que nous devons être tournés vers l'extérieur, dominés par une curiosité dont une des manifestations pourrait être, par exemple, le désir d'être au courant de tout et de ne rien manquer. Cette attitude désordonnée finirait par nous conduire à la superficialité, à la dispersion intellectuelle, à la difficulté pour fréquenter Dieu, à la perte du zèle apostolique.

Les nouvelles technologies, en élargissant les sources d'information disponibles, sont une aide précieuse dans l'étude des affaires aussi variées qu'un projet de recherche, le choix d'un site de villégiature pour la famille, etc. Cependant, il existe aussi différentes formes de désordre de l'appétit ou du désir de savoir : « Lorsqu'une étude moins utile nous arrache à l'étude que la nécessité nous impose »²³. Par exemple, lorsque l'attention se centre sur la réponse à un message ou la dernière mise à jour, au lieu de se concentrer sur l'étude ou le travail.

La curiosité démesurée, que saint Thomas caractérise d'« inquiétude errante de l'esprit »²⁴ **peut conduire à l'acédie : une tristesse du cœur, une lourdeur de l'âme qui n'arrive pas à répondre à sa vocation** lui demandant de mettre attention et effort dans ses relations avec le prochain et avec Dieu. L'acédie est compatible avec une certaine agitation de l'esprit et du corps, mais une agitation qui n'est que le reflet d'une instabilité intérieure. Par ailleurs, l'habitus de l'étude accorde une vigueur à l'heure de travailler et d'établir des rapports avec les autres, permet un emploi efficace du temps disponible et aide même à prendre goût à des activités exigeant un effort mental.

²¹ *Amis de Dieu*, n° 84.

²² Saint Thomas, *S. Th.*, II-II, q. 166, a. 2, ad 3.

²³ *Ibid.* II-II, q. 167, a. 1 resp.

²⁴ Saint Thomas, *De Malo*, q.11, a. 4.

Protéger les moments de silence

La tempérance aplanit le chemin vers la sainteté, car elle construit un ordre intérieur qui permet d'investir l'intelligence et la volonté dans ce qui nous occupe : **Veux-tu vraiment être saint ? — Remplis le petit devoir de chaque instant : fais ce que tu dois et sois à ce que tu fais**²⁵. Pour recevoir la grâce divine, pour croître en sainteté, le chrétien doit être tout entier à l'activité qui est la matière de sa sanctification.

Est-ce que les nouvelles technologies favorisent la superficialité ? Cela dépendra, sans doute, de la manière dont elles sont utilisées. Cependant, il faut être en garde contre la dissipation : *Tu laisses tes sens et tes facultés s'abreuver à n'importe quelle mare. —Puis, te voilà, instable, l'attention dispersée, la volonté somnolente et la concupiscence en éveil*²⁶

Bien évidemment, lorsque nous cédon à la dissipation par une utilisation désordonnée du téléphone ou de l'internet, la vie de prière rencontre des obstacles pour se développer, encore que l'esprit chrétien nous permette de garder notre calme et d'évoluer avec aisance dans les différentes circonstances de la vie moderne : *Nous autres, enfants de Dieu, nous devons être des contemplatifs : des gens qui, dans la rumeur de la foule, savent atteindre au silence de l'âme dans un entretien permanent avec le Seigneur*²⁷.

Saint Josémaria signalait que **le silence est comme le portier de la vie intérieure**²⁸ et, dans la même ligne, il encourageait les fidèles vivant au milieu du monde à se ménager des moments d'un plus grand recueillement, compatibles avec un travail intense. Il accordait une importance particulière à la préparation de la sainte messe. Dans un climat dominé par les nouvelles technologies, les chrétiens savent trouver des temps pour fréquenter Dieu, en recueillant les sens, l'imagination, l'intelligence, la volonté. Comme le prophète Élie, nous découvrons le Seigneur non pas dans le bruit des éléments et de l'ambiance, mais dans **le son d'un silence subtil** (1 R 19, 12).

Le recueillement qui ouvre des espaces au dialogue avec Jésus-Christ exige de reléguer au second plan d'autres activités qui réclament notre attention. La prière demande de se déconnecter de ce qui peut distraire et il sera souvent opportun que cette déconnexion soit aussi matérielle : en désactivant les alertes, en fermant des applications ouvertes, et même, éventuellement, en éteignant l'appareil. Ce sera le moment de diriger son regard vers le Seigneur et de laisser le reste entre ses mains.

D'un autre côté, **le silence porte à faire attention aux autres et renforce la fraternité, pour découvrir ainsi des personnes qui ont besoin d'aide, de charité et d'affection**²⁹.

À une époque où nous disposons de ressources technologiques qui semblent nous inciter à remplir nos journées d'initiatives, d'activités, de bruit, il est bon de faire silence en-dehors et au-dedans de nous-mêmes. En ce sens, en réfléchissant sur le rôle des media dans la culture actuelle, le pape François a invité à « retrouver un certain sens de la lenteur et du calme. Ce qui demande du temps et la capacité de faire silence pour écouter [...]. Si nous désirons vraiment écouter les autres, alors nous apprendrons à regarder le monde avec des yeux

²⁵ *Chemin*, n° 815.

²⁶ *Ibid.*, n° 375.

²⁷ *Forge*, n° 738.

²⁸ *Chemin*, n° 281.

²⁹ *Entretiens*, n° 96.

différents, et à apprécier l'expérience humaine comme elle se manifeste dans différentes cultures et traditions.³⁰ » L'effort pour avoir une attitude personnelle d'écoute et la promotion d'espaces de silence nous ouvrent aux autres et, de façon spéciale, à l'action de Dieu dans notre âme et dans le monde.

³⁰ Pape François, Message pour la Journée mondiale des communications sociales. La communication au service d'une authentique culture de la rencontre, 24 janvier 2014.

Du contact virtuel aux relations personnelles

Les nouvelles technologies sont un nouveau canal d'expression de l'amitié. Quelques idées pour en faire une communication vraiment humaine.

Que dois-je faire pour parvenir à la béatitude ? L'Évangile selon saint Luc rapporte cette question posée par un légiste à Jésus-Christ³¹. Notre Seigneur a invité son interlocuteur à fixer son attention sur ce que disent les Écritures, où se trouve le commandement de l'amour de Dieu et du prochain. **Mais lui, voulant se justifier, dit à Jésus : « Et qui est mon prochain ? »** (Lc 10, 29) Pour lui répondre, le Maître propose la parabole du bon samaritain laquelle, si nous la méditons nous-mêmes, peut nous aider à élargir les horizons de nos relations personnelles, comme Jésus l'a fait avec ce légiste, pour embrasser tous les hommes, sans distinction de classe ni d'origine.

Être sincèrement proche des gens qui nous entourent est un enseignement qui prend une valeur particulière dans notre culture, toute imprégnée des technologies de la communication. Le pape François a recours au récit du bon samaritain pour indiquer comment ces nouvelles réalités doivent devenir un authentique lieu de rencontre entre les personnes, un moyen de vivre la charité avec les autres : « Il ne suffit pas de passer le long des « routes » numériques, c'est-à-dire simplement d'être connecté : il est nécessaire que la connexion s'accompagne d'une rencontre vraie. Nous ne pouvons pas vivre seuls, renfermés sur nous-mêmes. Nous avons besoin d'aimer et d'être aimés. Nous avons besoin de tendresse.³² »

Actuellement, les moments où nous nous mettons en contact avec nos parents, nos amis ou nos collègues de travail sont plus nombreux. Grâce aux nouvelles technologies, la fréquence des communications a augmenté : il est possible de dialoguer avec quelqu'un qui habite peut-être à des milliers de kilomètres, voire de partager des images et des vidéos sur ce que nous sommes en train de faire à l'instant même. Il est bon de s'interroger sur ce qu'il faut faire pour que ces gestes ne soient pas uniquement un simple échange d'information, mais un moyen d'établir des relations authentiques, dotées de sens chrétien.

L'identité dans les réseaux

La vertu de sincérité est indispensable sur les réseaux sociaux. « Les hommes ne pourraient pas vivre ensemble s'ils n'avaient pas de confiance réciproque, c'est-à-dire s'ils ne se manifestaient pas la vérité.³³ », remarque saint Thomas d'Aquin. C'est pourquoi il est indispensable, pour garantir l'ordre dans une communauté, que ceux qui l'intègrent se disent la vérité : autrement, il serait difficile d'entreprendre des projets ensemble ou de faire confiance à un chef, pour ne citer que quelques exemples. Cette sincérité s'étend non seulement aux faits extérieurs (le prix d'un produit, les résultats d'une enquête, etc.) mais aussi à l'identité des personnes concernées : qui elles sont, quelle est leur position dans la société, leur histoire personnelle, etc.

³¹ Cf. Lc 10, 25 suiv.

³² Pape François, Message pour la Journée mondiale des communications sociales, 24 janvier 2014.

³³ Saint Thomas, *S. Th. II-II*, q. 109, a. 3 ad 1.

Pour que les relations avec les autres soient enrichissantes et durables, il est logique que nous cherchions à nous présenter dans le monde informatique de façon cohérente avec ce que nous sommes. Cela implique, par exemple, que l'identité — ou le profil — qui se crée dans les réseaux sociaux reflète notre mode d'être et d'agir. Ainsi, ceux qui établiront un contact avec nous sur le réseau seront sûrs que les contenus que nous partageons avec eux correspondent à la vie que nous menons et que nous ne nous servons pas de ces moyens à des fins dont nous pourrions avoir honte dans le monde réel.

Il appartient à la condition sociale de l'homme qu'au fur et à mesure que les relations se développent et mûrissent — au sein de la famille ou entre amis —, la sincérité acquière une nuance spéciale : nous ne communiquons pas uniquement des faits extérieurs mais aussi ce qui arrive dans notre monde intérieur : goûts personnels, états d'âme, manière d'être, opinions. Se montrer franchement tel que l'on est, sans cacher son identité, devient alors fondamental. Dans le contexte actuel, cette manifestation se fait d'habitude par le biais des ressources qu'offrent les nouvelles technologies : un message instantané, une publication sur un réseau social, un courrier électronique. C'est pourquoi nous ne pouvons pas oublier que, tout en partageant des nouvelles ou des opinions, nous nous faisons connaître nous-mêmes. C'est ce que Benoît XVI indiquait à propos des réseaux sociaux : « Les personnes qui y participent doivent s'efforcer d'être authentiques, parce que dans ces espaces on ne partage pas seulement des idées et des informations mais en définitive on se communique soi-même.³⁴ »

Protéger les relations humaines

Dans le milieu digital, en plus de vivre la sincérité qui amène à ne pas cacher son identité, la prudence poussera à bien connaître la portée des appareils et des applications que nous utilisons pour rester en contact avec les autres, de sorte que nous puissions adopter un style de communication qui corresponde à chaque moyen.

Le public qui verra les contenus du réseau ne sera pas toujours le même, puisque nous nous adressons à des proches parents, à des camarades, des connaissances ou aux membres d'un groupe. En même temps, nous sommes bien conscients que ce que nous publions peut être partagé et, éventuellement, atteindre une visibilité plus large que celle qu'il avait au départ (une pratique devenue habituelle est de partager les messages ou les photos de tierces personnes). Tel est précisément parfois le résultat recherché, par exemple en diffusant une nouvelle positive ou des initiatives qu'il vaut la peine de rejoindre. Cependant, lorsqu'on partage des éléments en rapport avec sa propre vie, une diffusion excessive n'est plus aussi souhaitable. De plus, ces contenus laissent des traces dans l'environnement digital et peuvent être consultés assez facilement longtemps après, alors que le contexte qui aidait à comprendre ce que nous voulions dire a changé.

Définir et contrôler les limites entre le privé et le public n'est pas toujours aisé sur le réseau. Certes, les fournisseurs de services sont de plus en plus conscients de cette exigence et une bonne connaissance des solutions techniques disponibles est toujours une bonne aide. Cependant, cela ne nous dispense pas de notre responsabilité personnelle dans la gestion de la propre information : les images partagées sur le réseau, les commentaires publiés. Par exemple, une phrase qui dans le langage parlé serait prise pour une blague — compte tenu du ton de la voix ou de l'expression personnelle — pourrait être gênante ou excessive sur le réseau. Un message, écrit peut-être avec précipitation, peut faire perdre du temps aux autres,

³⁴ Benoît XVI, Message pour la Journée mondiale des communications sociales, 24 janvier 2013.

ou être ambigu par rapport aux sentiments que nous nourrissons envers d'autres personnes et, sans le vouloir, entraîner une confusion malencontreuse.

Les nouvelles technologies et, plus concrètement, les réseaux sociaux, stimulent l'utilisateur à jouer un rôle actif, en créant et en nourrissant des contenus. C'est pourquoi il convient d'être spécialement prudent à l'heure de partager des éléments qui touchent à l'intimité personnelle ou d'autrui.

C'est plus qu'une question de contrôle de l'information. Car cela touche au sens de la pudeur, qui amène à protéger son intimité et celle des autres en se réservant des données personnelles ou familiales qui, portées à la connaissance d'autrui, pourraient éveiller la curiosité et fomenter la vanité. Faisant preuve d'un bon contrôle de soi, il est bon de se demander avant de publier quelque chose qui concerne d'autres personnes, si elles accepteraient d'être mentionnées dans ce contexte précis, ou bien si elles préféreraient que certains événements ou situations ne soient pas manifestés sur le réseau.

Parvenir à un dialogue authentique

« Le développement des réseaux sociaux exige de l'engagement : les personnes participent à construire des relations et à trouver de l'amitié, dans la recherche de réponses à leurs questions, en se divertissant mais aussi en se stimulant intellectuellement et dans le souci du partage des compétences et des connaissances.³⁵ » Les réseaux favorisent le dialogue et souvent l'enrichissent, pouvant s'accompagner d'images et de textes significatifs ; en plus, ils permettent l'interaction avec des gens qui évoluent dans une culture très différente de la nôtre et en des endroits fort éloignés. Cette possibilité nous place face au défi d'établir un dialogue fructueux et de garder notre capacité de réflexion lorsque la vitesse des connexions semble exiger des réponses de plus en plus immédiates. Sans le vouloir, nous pourrions nuire au dialogue en ne sachant pas attendre ni considérer les choses plus calmement.

Comme l'épître de saint Jacques l'enseigne, la maîtrise de la langue est un acte d'authentique charité, car, sans contrôle, elle pourrait provoquer des dommages incalculables : **Voyez quel petit feu embrase une immense forêt** (Jc 3, 5) . C'est en ce sens que saint Josémaria posait la question suivante : *Sais-tu le mal que tu peux causer, en lançant une pierre les yeux bandés ?*³⁶ Si un commentaire fait par oral peut avoir des effets imprévisibles, quel soin ne sera-t-il pas nécessaire d'apporter dans l'environnement digital où il peut se diffuser avec une vitesse insoupçonnée ? Benoît XVI affirmait : « Les medias sociaux ont besoin donc de l'engagement de tous ceux qui sont conscients de l'importance du dialogue, du débat raisonné [...] ; des personnes qui cherchent à cultiver des formes de discours et d'expression qui font appel aux plus nobles aspirations de ceux qui sont impliqués dans le processus de communication.³⁷ » Dans ce contexte, nous rendrons un témoignage chrétien si nous nous efforçons de vivre une particulière délicatesse, en adoptant sur le réseau un style positif et respectueux.

Amitié et apostolat sur le réseau

³⁵ *Ibid.*

³⁶ *Chemin*, n° 455.

³⁷ Benoît XVI, Message pour la Journée mondiale des communications sociales, 24 janvier 2013.

Il est naturel que celui qui a reçu le don de la foi souhaite le partager, plein de respect et de sensibilité, avec ses interlocuteurs dans l'environnement digital, puisque *nous devons conquérir pour le Christ toute valeur humaine empreinte de noblesse*³⁸. C'est une conséquence de l'être chrétien, qui incite à diffuser l'Évangile à travers les canaux disponibles.

Cependant, pour transmettre le message chrétien, il convient de connaître les particularités des outils employés et la manière dont se déroulent les relations qui s'y établissent. La charité consiste moins à envoyer des messages religieux explicites à une liste de contacts qu'à s'intéresser aux personnes et à les aider, une par une, sur le réseau et en dehors du réseau.

Celui qui est suffisamment préparé — y compris d'un point de vue technique — peut diffuser la foi dans l'environnement digital. En tout état de cause, il convient de faire attention à l'impact réel de ces moyens, en évitant de gaspiller des énergies qui pourraient être investies en d'autres initiatives d'un plus grand impact apostolique. De fait, il existe des moyens simples et efficaces, à la portée de tous, d'influer sur la société, comme le renvoi d'une nouvelle ou d'un article positif ou un message adressé à l'auteur d'une publication. Dans cette perspective et compte tenu des circonstances personnelles, nous serons capables de donner la juste dimension aux nouvelles technologies, par un usage correct, vertueux et propre à un chrétien chourant au milieu du monde.

Les nouvelles technologies sont un nouveau canal d'expression de l'amitié. Dans cette mesure, ils peuvent aussi contribuer à ce que saint Josémaria appelait *l'apostolat d'amitié et de confiance*³⁹, où *grâce aux rapports personnels et à une amitié loyale et authentique, on éveille chez les autres la faim de Dieu, et où on les aide à découvrir de nouveaux horizons*⁴⁰.

Parfois, un réseau social a été le moyen de renouer le contact avec un ancien camarade ou de maintenir une relation avec quelqu'un qui a changé de lieu de résidence. Cependant, nous avons l'expérience que les relations personnelles se forgent spécialement dans la vie réelle et nous ne pouvons donc pas oublier que l'apostolat chrétien s'appuie surtout sur le contact direct, puisque « l'Évangile nous invite toujours à courir le risque de la rencontre avec le visage de l'autre, avec sa présence physique qui interpelle, avec sa souffrance et ses demandes, avec sa joie contagieuse »⁴¹. Le désir sincère de transmettre le trésor de la foi poussera les chrétiens à sortir à la rencontre des autres, dans une approche apostolique, qui sait se servir de tous moyens disponibles, y compris digitaux.

³⁸ *Forge*, n° 682.

³⁹ *Entretiens*, n° 66.

⁴⁰ *Quand le Christ passe*, n° 149.

⁴¹ Pape François, Exhort. apost. *Evangelii gaudium*, 24 novembre 2013, n° 88.

Usage des nouvelles technologies

Noël est un moment propice à l'échange de cadeaux. Les nouvelles technologies dont les smartphones, les consoles, les tablettes sont les plus demandées. Comment les introduire dans notre famille ?

Les nouvelles générations sont nées dans un monde interconnecté auquel les parents n'étaient pas habitués. Elles ont rapidement accès à internet, aux réseaux sociaux, aux chats, aux vidéo-consoles. Leur capacité d'apprendre dans ce domaine progresse au rythme vertigineux du développement des technologies.

Dès leur plus jeune âge, les enfants et les jeunes sont exposés à un monde sans frontières apparentes. C'est une source de beaucoup de bienfaits qui comporte en même temps des risques et qui demande aux parents d'être très proches de leurs enfants pour les orienter.

On a intérêt à se pencher positivement sur "l'ère digitale" car, comme Benoît XVI le précisait « si on s'y emploie avec sagesse, on peut arriver à combler le désir de trouver le sens des choses, d'accéder à la vérité et de parvenir à l'unité, qui sont toujours l'aspiration la plus profonde de l'être humain »⁴².

Cependant cette réalité présente en même temps des risques qu'on ne saurait ignorer. Par exemple, la surexposition des enfants aux écrans est associée à des problèmes de santé, comme l'obésité, et à des conduites agressives ou problématiques à l'école.

La technologie noyauté en grande mesure la vie des hommes et des femmes d'aujourd'hui. Nous sommes tenus de la canaliser pour que son utilisation nous aide à nous réaliser en tant que personnes et pour être attentifs à ce que nos enfants s'en servent adéquatement.

Éduquer demande une bonne dose de patience et de planification et ce, aussi, dans le domaine des nouvelles technologies. Il faut donc que les parents soient outillés de connaissances, d'idées, initiés à une certaine pratique, pour se forger un critère les aidant à orienter pertinemment leurs enfants.

Les dispositifs technologiques sont de plus en plus connectés en permanence à internet. Cela permet d'atteindre des audiences très larges et de pouvoir diffuser des messages de façon immédiate, sans pratiquement aucun coût. Mais en même temps, la question se pose de savoir qui a accès à ces contenus et quand ou jusqu'à quand.

L'expérience des dernières années montre que les nouvelles technologies ne sont pas un simple outil permettant de jouir d'une extension et d'un niveau de communication meilleurs, mais qu'elles sont devenues dans un certain sens une ambiance, un lieu⁴³, l'une des trames connectées de la culture à travers laquelle on exprime son identité⁴⁴

Une partie de la tâche des parents chrétiens d'aujourd'hui consiste à apprendre à sanctifier cette ambiance, en aidant les enfants à se comporter vertueusement dans le monde digital, en leur faisant voir qu'il s'agit aussi d'un milieu où l'on est tenu d'exprimer son identité chrétienne.

⁴² Benoît XVI, *Message pour la 45^{ème} journée mondiale des communications sociales (2011)*.

⁴³ Cf. Benoît XVI, *Message de la 47^{ème} journée mondiale des communications sociales (2013)*.

⁴⁴ Benoît XVI, *Message de la 43^{ème} journée mondiale des communications sociales (2009)*

L'évolution et les changements sont continus et radicaux, il n'est donc pas efficace d'établir une liste de règles qui tomberaient en désuétude très vite. Le travail d'éducation vise, en revanche, à former les jeunes aux vertus. C'est la seule façon de faire en sorte que les enfants et les jeunes puissent mener une vie droite, en ordonnant leurs passions, en contrôlant leurs actes et en surmontant avec joie les obstacles qui les empêcheraient de parvenir au bien dans le monde digital.

Le pape François dit à ce propos que « la problématique n'est pas principalement technologique. Nous devons nous demander si dans ce domaine aussi, nous sommes en mesure de porter le Christ, ou encore mieux, de conduire les autres à rencontrer le Christ »⁴⁵.

Ceci dit, il faut en même temps éviter de soumettre les enfants à un risque non nécessaire en prévoyant le moment opportun où ils pourront utiliser des dispositifs digitaux et en considérant quels sont ceux qui s'adaptent le mieux à leur âge.

Très souvent, il sera envisageable « d'inclure l'utilisation d'un filtre technologique dans les dispositifs, pour les protéger le plus possible de la pornographie et d'autres menaces »⁴⁶, en se disant en même temps que le seul filtre possible, permanent et infaillible est bel et bien une vie vertueuse.

Vertus en jeu : l'importance du bon exemple

La famille est une école de vertus: elles grandissent grâce à l'éducation et aux actes délibérés, à l'effort persévérant. La grâce divine les purifie et les élève⁴⁷. Comme la famille est le lieu d'apprentissage des premières notions du bien et du mal, des valeurs, c'est chez soi que l'on construit l'édifice des vertus de chaque petite fille, de chaque petit garçon.

Il y a des styles de vie qui facilitent la rencontre de nos enfants avec Dieu et d'autres qui les en empêchent. Aussi, il est logique que les parents chrétiens tâchent de former chez leurs enfants un esprit et un cœur chrétiens, qu'ils se donnent les moyens de faire que leur famille soit une école de vertus.

L'objectif est de faire que chaque enfant apprenne à prendre des décisions avec la maturité humaine et spirituelle propre à son âge. Les nouvelles technologies sont un aspect de plus qui devrait être présent dans les conversations, dans les règles d'organisation du foyer, peu nombreuses généralement et adaptées à l'âge des enfants.

On ne saurait vivre les vertus en pointillé, à des moments concrets de la vie et non pas à d'autres. Par exemple, aider un enfant à ne pas faire de caprices à table, lorsqu'il joue, l'encouragera en même temps à mieux réagir dans le monde digital, et vice versa.

Les nouvelles technologies nous attirent tous. Apprendre à vivre les vertus demande que les parents sachent transmettre leur exigence personnelle, en donnant l'exemple de leur modération. Si les enfants sont témoins de notre lutte, ils seront encouragés à mieux faire de leur côté : mettre le journal de côté, baisser le son de la télé, ne pas être attentif au téléphone et regarder celui avec qui on parle, éteindre les dispositifs lorsque les conversations sont importantes et que l'on tient à ne pas être interrompu.

⁴⁵ François, Discours au Conseil Pontifical pour les Communications Sociales, 21 septembre 2013, n. 3.

⁴⁶ Conseil Pontifical pour les Communications Sociales, l'Église et Internet (2002), n. 11.

⁴⁷ Cf. Catéchisme de l'Église Catholique, n. 1839

«L'éducation demande la compréhension, la prudence, le savoir faire éducateur, et surtout l'amour des parents. Ils doivent être attachés à donner le bon exemple »⁴⁸ .

Quand ils sont très jeunes

C'est dès la petite enfance que l'on commence à pratiquer les vertus et à apprendre à bien se servir de la liberté. De fait, il y a dans cette étape des périodes sensibles propices au développement du caractère. C'est là, où pour ainsi dire, se construisent les autoroutes à parcourir toute la vie durant.

Même si toute règle est généralement modulable, l'expérience de beaucoup d'éducateurs nous dit que s'agissant d'enfants très jeunes, il est souhaitable de ne pas leur confier des dispositifs électroniques avancés (tablets, smartphones, consoles). Pour des raisons de sobriété aussi, il vaut mieux qu'ils appartiennent à la famille et que l'on puisse s'en servir dans les endroits communs, avec un programme d'utilisation modérée, avec des normes, des horaires qui sauvegardent le temps réservé aux devoirs de classe, au repos, à la vie de famille pour mieux profiter du temps et pour bénéficier des heures indispensables au repos, au sommeil.

Au fur et à mesure que les enfants voient l'intérêt bénéfique et aussi les limites du monde digital, il est important de leur apprendre la valeur des contacts humains directs qu'aucune technologie ne saurait remplacer.

Le moment venu, il faut les accompagner sur le monde digital comme un bon guide de montagne, afin qu'ils ne se fassent pas mal, qu'ils ne causent pas de tort aux autres. *Surfer* ensemble sur internet, « perdre notre temps » à jouer avec eux sur une console, déterminer les applications d'un Smartphone, sont des occasions concrètes d'amorcer des dialogues plus profonds. « Les parents et les enfants devraient discuter ensemble de ce qu'ils voient et de leurs expériences dans le cyberspace. Il est aussi utile de partager tout cela avec d'autres familles ayant les mêmes valeurs et les mêmes soucis »⁴⁹ .

À ces jeunes âges, avoir des dispositifs constamment connectés sur internet serait disproportionné.

Il vaut mieux leur proposer à un planning de temps d'accès déterminé, dans une connexion en des endroits de passage, en les déconnectant ou en les éteignant la nuit, tout en leur apprenant à se protéger des situations à risque, en étant toujours assurés de l'aide de leurs parents. Saint Josémaria disait que « l'idéal des parents tient à ceci : arriver à être amis de leurs enfants, des amis auxquels on confie les inquiétudes, que l'on consulte en cas de problème, dont on attend une aide efficace et aimable »⁵⁰ .

Adolescents

À l'adolescence, les enfants réclament à cor et à cris des marges de liberté que, la plupart du temps, ils ne sont pas en mesure de gérer convenablement. Ceci dit, il ne faut pas les priver de l'autonomie qui leur revient. Il s'agit de quelque chose de plus difficile : leur apprendre à

⁴⁸ Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n. 27.

⁴⁹ Conseil Pontifical pour les Communications sociales, *l'Église et Internet*, (2002), n. 11

⁵⁰ Saint Josémaria, *Quand le Christ passe*, n. 27.

gérer leur liberté avec responsabilité. Ce n'est qu'ainsi qu'ils seront en mesure d'acquérir une largeur d'esprit leur permettant de viser des objectifs élevés.

Ainsi, Benoît XVI assurait qu'« éduquer c'est doter les personnes d'une vraie sagesse, incluant la foi, pour entrer en relation avec le monde; les équiper d'éléments suffisants dans le domaine de la pensée, des affections et des jugements »⁵¹.

À l'adolescence, la formation ne s'assimile que si elle est libre et, mis à part les règles logiques de la vie en famille, les parents ont une ressource essentielle à leur portée : le dialogue.

Il est important d'expliquer aux jeunes le pourquoi de certains comportements qu'ils perçoivent souvent comme des formalités, ainsi que les raisons de fond d'attitudes perçues comme des limites alors qu'elles ne sont pas des interdits mais des affirmations qui forgent l'authentique personnalité en l'outillant à naviguer à contre courant.

La loyauté envers leurs amis, le respect d'autrui, la nécessité de vivre la tempérance, la modestie, etc., doivent être dès à présent attirantes pour eux si les parents leur montrent que tout cela répond aux idéaux magnanimes de leur cœur, aux grandes amours qui les motivent réellement.

La tâche des parents est plus facile s'ils connaissent les intérêts des enfants. Il ne s'agit pas de les surveiller, mais d'engendrer la confiance suffisante pour qu'ils se sentent à l'aise lorsqu'ils parlent de ce qui les motive, les intéresse, et de partager leur temps et leurs hobbies.

Il y a des jeunes qui ont des blogs, qui écrivent sur les réseaux sociaux que leurs parents n'ont jamais consultés, pour y lire leurs textes. Leur enfant est ainsi en droit de dire que ses parents n'aiment pas ce qu'il fait, que cela ne les intéresse pas.

Les parents devraient se pencher fréquemment sur ce que leurs enfants écrivent ou créent sur internet : ils seraient agréablement surpris et pourraient ainsi enrichir les débats dans le cadre de la vie de famille.

C'est aussi à cette période de l'adolescence qu'il faut veiller à cultiver la valeur de l'austérité quant aux dispositifs, gadgets, programmes, (applis, etc.). Leur apprendre à vivre le détachement non seulement pour faire des économies sur le hardware ou le software, mais pour « ne pas se laisser dominer par les passions, pour ne pas jongler d'une chose à l'autre sans aucun discernement, pour suivre la mode du moment »⁵² qui est parfois un comportement dicté par les entreprises et dont ils ne peuvent pas se débarrasser facilement.

La modération est aussi à apprendre : le temps passé sur les réseaux sociaux, les vidéo consoles, les jeux en ligne, etc. Ce sont des lignes de conduite que les parents doivent leur proposer avec doigté et en en donnant les bonnes raisons et surtout en les pratiquant eux-mêmes pour mieux les leur communiquer avec affection et dans un climat de liberté.

Savoir donner des raisons ne demande pas une connaissance technique avancée. La plupart du temps, les conseils dont les ados ont besoin pour se débrouiller dans les ambiances digitales sont les mêmes que ceux dont ils ont besoin pour bien se comporter en public : les bonnes manières, la discrétion, la pudeur, le respect du prochain, la garde du regard, la maîtrise de soi, etc.

⁵¹ Benoît XVI, *Discours aux évêques italiens*, 27 mai 2008, "L'urgence éducative", n. 11

⁵² François, *Discours à la Basilique Sainte-Marie-Majeure*, 4 mai 2013, n. 3.

Compte tenu de l'âge de chaque enfant, il est essentiel de s'entretenir profondément avec lui sur l'éducation de l'affectivité et sur la véritable amitié. Il est bon de rappeler aux enfants que tout ce qui est publié sur le net est normalement accessible à un nombre illimité de gens, partout dans le monde et que pratiquement tout ce que l'on fait dans le monde digital laisse une trace à la portée de tous. Ce monde-là est un grand espace où il s'agit d'évoluer avec naturel et avec beaucoup de bon sens aussi. Si notre fils/fille, n'a pas l'idée de parler dans la rue avec le premier venu, il ne faut pas qu'il le fasse sur le net. Une conversation familiale détendue peut arriver à lui faire comprendre cela et créer un climat de confiance qui lui permette d'exprimer ses doutes et ses incertitudes.

Comment naviguer de manière sûre dans l'univers digital ?

Le secret du bonheur familial se trouve dans le quotidien, et aussi dans l'utilisation de tous les progrès que nous offre la civilisation pour rendre la maison agréable, la vie plus simple. Tel est l'objet de cet éditorial.

L'aventure éducative passe de nos jours par l'apprentissage de la façon de maîtriser les nouveaux moyens de communication. Ceux-ci doivent nous aider à mûrir en tant que personne. Et leur utilisation par nos enfants ne doit pas diminuer la qualité de la vie familiale, mais au contraire l'améliorer.

Il serait donc peu efficace de leur interdire purement et simplement d'utiliser les nouvelles technologies, car la privation n'est pas toujours un bon chemin éducatif. Il vaut mieux apprendre à en tirer parti, selon le conseil du Pape François, qui dit que « bien communiquer nous aide à nous rapprocher et à mieux nous connaître les uns les autres, à être plus unis »⁵³.

Le bon chemin consistera à aider les plus jeunes à acquérir une conscience droite, et à les y préparer jour après jour. Ils grandiront ainsi en apprenant à se comporter avec naturel et sens chrétien dans toutes les ambiances. Eduquer, c'est former aux vertus et inculquer des critères de fond. C'est seulement ainsi que les enfants pourront mener une vie droite, ordonnée, en modérant leurs impulsions, en contrôlant leurs actes, en surmontant avec allégresse les obstacles, en cherchant à bien agir, y compris dans la sphère digitale.

Comme chaque personne est différente, il faut réfléchir à la manière d'agir avec chaque enfant. Il serait judicieux que les époux puissent se réserver des moments spécifiques, consacrés à voir ensemble comment aider chaque enfant. En effet, éduquer demande du temps, du dévouement, et un peu d'organisation. L'un des thèmes de leurs échanges devrait précisément porter sur l'utilisation des nouvelles technologies.

L'éducation doit tendre à faire que les enfants soient maîtres d'eux-mêmes. Pour obtenir cela, il faut apprendre à lutter sur des points très concrets, à gagner de petites batailles, à suivre un horaire (avec, par exemple, des heures prévues à l'avance pour les jeux vidéo ou pour se connecter Internet), à respecter le silence et le calme des autres. Comme le notait Jean-Paul II, s'adressant aux jeunes, « ces efforts sont nécessaires à chacune et chacun de vous ; non seulement ils fortifient le corps, mais tout homme y éprouve la joie de se dominer et de *surmonter obstacles et résistances*. Assurément, c'est là un des éléments de la « croissance » qui caractérise la jeunesse »⁵⁴.

Maîtrise de soi

Le Catéchisme de l'Église Catholique nous dit que la tempérance « modère », « maintient », « assure », « oriente », « garde » ... La tempérance ordonne et dirige les tendances vers le bien. Elle débouche sur une maîtrise de soi dans l'usage des biens créés. Lorsqu'on vit cette vertu, « **la vie retrouve alors les nuances que**

⁵³ Pape François, Message pour la quarante-huitième Journée Mondiale des Communications Sociales, 24 janvier 2014.

⁵⁴ Saint Jean-Paul II, Lettre Apostolique *Dilecti Amici*, 31 mars 2015, n° 14.

l'intempérance estompait ; nous sommes en mesure de nous préoccuper des autres, de partager ce qui nous appartient avec tout le monde, de nous consacrer à de grandes tâches »⁵⁵ .

La politesse et le monde digital

« Le désir de connexion numérique peut finir par nous isoler de notre prochain, de nos plus proches voisins »⁵⁶ . Favoriser les contacts personnels constitue une tâche toujours actuelle. Il est normal, par exemple, de transmettre « en direct, face à face » les nouvelles importantes. Les choses importantes ne peuvent pas se décider ou se résoudre avec des bouts de papiers ou par voie virtuelle. A la maison, il peut être très utile d'édicter des règles telles que : pour demander pardon, ou pour consulter sur une chose d'une certaine importance, on doit recourir à une conversation « dans le monde physique ».

De plus, il faut expliquer patiemment la valeur que représente la capacité à ne pas se laisser emporter par des réactions immédiates. Par étourderie, on peut manquer à la courtoisie ou à la politesse envers le prochain. Il y a d'autres règles de « politesse digitale » que l'on peut établir : ne pas répondre au téléphone alors que l'on est en conversation avec quelqu'un, surtout s'il s'agit d'un adulte ; mettre sur « off » les dispositifs électroniques pendant qu'on est à table ; respecter son tour pour accéder à la console de jeu ou à l'ordinateur de la maison, etc.

Il est également formateur d'expliquer pourquoi il ne faut pas répondre « à chaud, de manière téméraire » , spécialement dans les médias qui arrivent à beaucoup de gens : réseaux sociaux, groupes WhatsApp, etc.

Dans ces moyens, il n'est pas bon de faire de grandes déclarations, ni de faire part de nos réactions quand on nous offense ou qu'on nous moleste. Dans ces situations, la passion nous pousse à dire ou à écrire des choses que l'on pourra regretter peu après. Si les parents sont attentifs et se rendent compte qu'un de leurs enfants s'est laissé aller à la colère ou à la précipitation, ce sera une bonne occasion pour une conversation en profondeur, pour leur apprendre à dompter leur caractère, les pousser à agir avec sérénité, et à ne pas réagir sous l'influence de passions momentanées.

Dominer la curiosité

Un bon moyen de consolider la confiance des enfants envers leurs parents, dès qu'ils sont petits, c'est d'essayer de répondre à leurs curiosités, quand ils demandent le pourquoi des choses. Un enfant tend à s'ouvrir davantage à ses parents quand il note qu'ils ont l'habitude de les écouter, à tout moment, sur n'importe quel sujet. Il est bon qu'ils puissent les interroger facilement sur les doutes qui leur viennent. Et quand on ne sait pas répondre, on peut dire avec clarté : « je ne sais pas, mais je vais chercher » , et puis, quand on a la réponse, finir de leur expliquer.

⁵⁵ Saint Josémaria, *Amis de Dieu*, n° 84.

⁵⁶ Pape François, *Message pour la quarante-huitième Journée Mondiale des Communications Sociales*, 24 janvier 2014.

Si les enfants ont confiance pour interroger leurs parents sur leurs doutes, on évitera qu'ils aillent résoudre leurs questionnements seulement et toujours sur Internet. De nombreux parents sont préoccupés par les facilités qu'offre le web pour accéder à la pornographie ou à des informations potentiellement dommageables, messages diffusant la haine, ou sur la fabrication d'armes, etc. Il arrive aussi qu'on arrive à ces contenus sans l'avoir cherché. Il suffit de quelques « clics » pour qu'un enfant préoccupé par quelque chose se trouve devant un océan de matériel violent, haineux, sensuel, ou autre. Cette information se trouve parfois sur des sites web qui semblent inoffensifs. Dans ce domaine, il est important d'enseigner à utiliser le web avec un objectif clair, et non pas simplement pour passer le temps. Et que, si on tombe sur des contenus inconvenants, il faut couper sans concessions, mettant en pratique le conseil de saint Josémaria : « Laisse-moi te le redire : aie le courage de fuir, aie la force de ne pas jouer avec ta faiblesse, en te demandant jusqu'où tu pourrais tenir »⁵⁷.

Il peut être utile de demander leur aide aux enfants pour configurer les options de « vie privée » de son propre réseau social, ou de discuter sur un courrier « malveillant » reçu par le père ou la mère. Cela permet de leur donner des critères, puisqu'en fin de compte ce seront eux qui agiront, et il est important de se lancer dans la « confiance risquée » qui leur permet de croître en responsabilité, en accord avec leur âge.

Aider à se concentrer

On entend souvent dire que les nouvelles technologies favorisent la superficialité. Mais, ce que l'on ne dit pas c'est que le problème vient de la dispersion de l'attention qui se produit quand on fait trois ou quatre choses en même temps : il y a des enfants qui, en même temps qu'ils prétendent lire un livre, non seulement écoutent de la musique, mais aussi surveillent leur *smartphone* pour voir les notifications qui sont arrivées. La ligne de séparation entre une activité et une autre s'estompe. Même si certaines de ces activités peuvent se faire simultanément, il est clair également que d'autres requièrent une plus grande concentration, comme l'étude. Normalement, le cerveau n'a pas la capacité de faire plusieurs choses avec la même intensité. Il sera bon de les aider à centrer leur attention. Ce sera, de plus, l'un des meilleurs conseils pour les aider à avoir plus tard une bonne profession.

N'hésitons pas à présenter des raisons de fond. A celui qui demande : « pourquoi est-ce que je ne peux pas voir maintenant une vidéo qui ne dure que trois minutes ? » , on peut expliquer par exemple que ce n'est pas seulement une question de temps, mais qu'il faut s'habituer à ne pas suivre toutes les sollicitations qui passent à notre portée, et qui nous distraient du travail que l'on fait à ce moment : fait ce que tu dois et sois à ce que tu fais⁵⁸ .

Comme le rappelle le Pape François, « nous devons retrouver un certain sens de la lenteur et du calme, ce qui demande du temps et la capacité de faire silence pour écouter »⁵⁹ . Nous devons être prévenus contre la dissipation. Si l'on évite que leur attention se disperse excessivement, il est plus facile d'obtenir que les enfants se concentrent sur l'étude, ou d'obtenir qu'ils prient avec plaisir. Sinon, tout est difficile. « Tu laisses tes sens et tes facultés s'abreuver à n'importe quelle mare. — Puis, te voilà, instable, l'attention dispersée, la volonté somnolente et la concupiscence en éveil »⁶⁰ .

⁵⁷ Saint Josémaria, *Sillon*, n° 137.

⁵⁸ Saint Josémaria, *Chemin*, n° 815.

⁵⁹ Pape François, *Message pour la quarante-huitième Journée Mondiale des Communications Sociales*, 24 janvier 2014.

⁶⁰ Saint Josémaria, *Chemin*, n° 375.

Les faux attraits de la vanité

Nombreux sont les progrès technologiques actuels qui, s'ils ne sont pas utilisés droitement, ont la capacité d'accroître l'individualisme, de centrer sur l'amélioration de l'apparence extérieure, et manifestent une mentalité superficielle. « Les jeunes sont particulièrement sensibles au vide de sens et de valeurs qui souvent les entoure. Et malheureusement ils en payent les conséquences »⁶¹.

Une manifestation de cette vanité est l'obsession pour augmenter à tout prix le nombre leurs contacts (*amis / followers*) dans le domaine digital. Généralement, sur les réseaux sociaux, ce sont ceux qui publient avec constance un contenu intéressant, amusant, ou intime, qui ont le plus d'« amis ». « Souvent, la signification et l'efficacité des différentes formes d'expression semblent plus déterminés par leur popularité que par leur importance intrinsèque et leur validité. La popularité est encore fréquemment liée à la célébrité ou à des stratégies de persuasion plutôt qu'à la logique de l'argumentation »⁶².

Une possible tentation est de publier des choses plus intimes, qui attirent davantage l'attention ou éveillent la curiosité des autres. Les jeunes sauront se tenir éloignés de ces tentations s'ils mettent la lutte – toujours positive – dans des buts plus élevés, à travers des victoires concrètes dans de petits actes de vertu et de volonté.

Une communication fluide en famille aidera à comprendre les questions de fond, et à créer une ambiance de confiance qui peut résoudre les doutes et les incertitudes. Saint Josémaria conseillait de parler noblement aux enfants, de les regarder grandir avec affection, leur lâchant la bride peu à peu, car leur liberté et leur personnalité doit s'exprimer.

La sociabilité

L'homme est un être social par nature : communiquer et être en contact avec d'autres personnes fait partie de notre développement personnel. Chacun fréquente divers cercles sociaux : famille, amis, connaissances. C'est à l'adolescence que ces relations prennent forme et, surtout, profondeur. La nécessité d'avoir des relations est très unie socialement au sentiment d'appartenance à un groupe. Les nouvelles technologies offrent aux jeunes un moyen de donner de la cohérence au groupe de leurs amis. De fait, il est classique qu'ils forment entre eux des groupes virtuels dont ils partagent le contenu avec accès restreint.

Les nouvelles technologies sont généralement utilisées comme un moyen de consolider les amitiés qui se sont constituées en dehors du web, bien qu'on admette l'amitié des amis des amis, qui ne font partie du cercle des intimes. Il faut donc faire noter que le contenu qu'on va diffuser sur le web sera accessible à un large public.

Il arrive aussi que le sentiment d'appartenance au groupe puisse les conduire à être à l'excès dépendants des mises à jour des données sur leurs amis, des nouvelles interactions. Il arrive également que lors des réunions sociales, des fêtes, ils soient plus préoccupés des photos qu'ils prennent et envoient immédiatement sur les réseaux, que de s'amuser avec les

⁶¹ Pape François, *Angélus sur la place Saint Pierre*, Dimanche 4 août 2013.

⁶² Benoît XVI, *Message pour la quarante-septième Journée Mondiale des Communications Sociales*, 12 mai 2013.

autres personnes présentes. Un véritable challenge dans ce cas est de ne pas laisser passer l'occasion de leur enseigner, gentiment, le respect envers les autres, l'amabilité, et la finesse dans les bonnes manières.

Force et liberté

Apprendre à dire non, équivaut à apprendre à dire un grand oui, en montrant la beauté des vertus, chemin pour une vie heureuse. C'est pourquoi il est important d'expliquer la valeur que constitue le fait de s'opposer, raisonnablement, de savoir dire non – quand il faut dire non – avec clarté et fermeté. Dire « non » manifesterait concrètement la maîtrise sur soi, sans perdre l'élégance et la mesure, et sans oublier les bonnes manières.

Les enfants doivent voir leurs parents comme les plus fermes défenseurs de leur liberté personnelle. Liberté avec responsabilité, selon leur âge, mais il faut respecter l'intimité de leurs appareils électroniques. Quand ils auront des *smartphones* ou des tablettes, on ne s'opposera pas habituellement à ce qu'ils y mettent un mot de passe. Dans certaines familles cependant, on pourra aussi les engager à laisser un autre enfant les utiliser à certains moments, et, dans ce cas, le contenu sera visible. Ils sauront alors qu'ils doivent être transparents, et qu'à tout moment un autre membre de la famille peut entrer dans l'appareil, bien que de façon sporadique et inattendue, non pour « espionner » mais par détachement et sens communautaire de la vie de famille.

En définitif, nous ne pouvons pas oublier que le secret du bonheur familial se trouve dans le quotidien, « **et aussi dans l'utilisation de tous les progrès que nous offre la civilisation pour rendre la maison agréable, la vie plus simple, la formation plus efficace** »⁶³.

⁶³ Saint Josémaría, *Entretiens*, n° 91.